

# Bunt und gesund

Kinesio-Taping ist bei Reha-Süd seit 2005 geschätzt

Manchen mögen sie schon aufgefallen sein, die bunten Tapes, die beispielsweise auch die Wade von Michael Ballack zierten, als während der EM alle um den Kapitän der deutschen Nationalkicker zitterten. Geholfen hat es anscheinend, auch wenn die Deutschen nur Zweite wurden.

Birgit Schönharting von der Reha-Süd kennt sich gut aus in Sachen Kinesio-Taping, hält hierzu Kurse ab, und weiß um die Vorteile, die die Methode bringt. „Verwendet werden die Tapes zur Aktivierung der Muskulatur“, erklärt die aktive Sportlerin, die auch schon am eigenen Leib ihre Erfahrungen mit den bunten Tapes gemacht hat, „dabei sollen die Muskeln in ihrer Arbeit unterstützt werden, ohne dass der Sportler in seiner Bewegungsfreiheit zu stark eingeschränkt ist.“ Die sehr dehnbaren Tapes werden dabei auf und um den betroffenen Muskel geklebt. Inzwischen ist fast das komplette Team der Reha-Süd an den bunten Tapes ausgebildet.

Schönharting hat bereits seit 2005 Erfahrungen mit der japanische Heilmethode gesammelt. Und hat auch schon die Herren der ungarischen Handballnationalmannschaft während der WM 2007 unterstützt. „Die Methode war dem Team noch nicht



**Schönharting bei der WM** FOTO: PRIVAT

bekannt, aber von den Effekten waren alle begeistert“, erzählt Schönharting. Als Ersatz für eine herkömmliche Therapie sieht sie die farbigen Tapes aber nicht. Eher unterstützend und als Folgetherapie. Aber natürlich können nicht nur Sportler von der japanischen Idee profitieren, auch „Normalos“ können bei Rehamaßnahmen darauf zurückgreifen. „Da gibt es zum Beispiel das Memory-Tape, das überkreuzt an die Schultern geklebt wird, und Menschen, die ständig vor dem Bildschirm arbeiten, daran erinnert, die richtige Körperhaltung zu bewahren“, so Schönharting.

**Claudia Kleinhans**